



Mo. 02 März



Chili con Grünkern
50 Min.



Auberginen-Chili
25 Min.



Süßkartoffel-Chili mit schwarzen Bohnen
40 Min.

Montag

[Chili con Grünkern](#)
[Auberginen-Chili](#)
[Süßkartoffel-Chili mit schwarzen Bohnen](#)

Di. 03 März



Kokosnuss Dhal
25 Min.



Veganes Champignon-Masala
25 Min.



Auberginen-Linsen-Curry
30 Min.



Süßkartoffel-Spinat-Curry mit Blumenkohlreis
40 Min.



Chana Masala
45 Min.

Dienstag

[Kokosnuss Dhal](#)
[Veganes Champignon-Masala](#)
[Auberginen-Linsen-Curry](#)
[Süßkartoffel-Spinat-Curry mit Blumenkohlreis](#)
[Chana Masala](#)

Mi. 04 März



Gebratene Mie-Nudeln mit Gemüse
30 Min.

Mittwoch

[Gebratene Asiatische Nudeln](#) (bei uns mit wesentlich mehr Gemüse: 1 ganzer Chinakohl, 1 halbe Lauchstange, mindestens 300g Karotten, statt Mie-



	Nudeln verwenden wir Vollkorn Spaghetti)
Do. 05 März  Tomatensauce für jeden Tag 30 Min.  Spaghetti mit Pilz-Bolognese 1 Std.  Kürbis-Tomaten-Sauce zu Nudeln 35 Min.	Donnerstag Nudeln mit Tomatensauce oder Bolognese In den Nudeln werden Linsen und Brokkoli mit gekocht In unserem Fall: Tomatensauce für jeden Tag (hier kann man noch jegliches Gemüse ergänzen, wir machen gerne auch Zucchini mit rein) Pilz-Bolognese (wir lassen die Steinpilze weg) Kürbis-Tomaten-Sauce
Fr. 06 März  Vegane Bällchen mit Rahmsauce und Kartoffelstampf 1 Std. 40 Min.  Falafel mit Gurkendip 13 Std. 40 Min.	Freitag Vegane Bällchen mit Rahmsauce und Kartoffelstampf Falafel mit Gurkendip

EnergieWurzel

Lisa Ott, Ernährungsberaterin, Abnehmberaterin

Berliner Straße 25

68549 Ilvesheim

☎ 0621 – 46097050 / 015253457039

✉ post@energiewurzel.de

🌐 www.energiewurzel.de



Sa. 07 März



Hummus

10 Min.



Blumenkohl-Spinat-Lasagne

1 Std. 45 Min.



Vegetarische Linsen-Lasagne

1 Std. 30 Min.



Béchamelsauce

15 Min.

Samstag

Pizza (selbstgemachter
Teig aus Vollkornmehl)

Lasagne

[Blumenkohl-Spinat-](#)

[Lasagne](#)

[Vegetarische Linsen-](#)

[Lasagne](#)

[Béchamelsauce](#) (wir
verwenden Pflanzendrink)

[Hummus](#)

So. 08 März



Spinatspätzle mit Champignonsauce

1 Std. 30 Min.



Spinatknödel auf Tomatenragout

1 Std.

Sonntag

[Spinatspätzle mit](#)

[Champignonsauce](#)

[Spinatknödel auf](#)

[Tomatenragout](#)

Montag

Chili con Grünkern

Auberginen Chili

Süßkartoffel-Chili mit schwarzen Bohnen

Dienstag

Kokosnuss Dhal

Veganes Champignon-Masala

EnergieWurzel
Lisa Ott, Ernährungsberaterin, Abnehmberaterin
Berliner Straße 25
68549 Ilvesheim
☎ 0621 – 46097050 / 015253457039
✉ post@energiewurzel.de
🌐 www.energiewurzel.de



Auberginen-Linsen-Curry

Süßkartoffel-Spinat-Curry mit Blumenkohlreis

Chana Masala

Mittwoch

Gebratene Asiatische Nudeln (bei uns mit wesentlich mehr Gemüse: 1 ganzer Chinakohl, 1 halbe Lauchstange, mindestens 300g Karotten)

Donnerstag

Nudeln mit Tomatensauce oder Bolognese

In den Nudeln werden Linsen und Brokkoli mit gekocht

In unserem Fall:

Tomatensauce für jeden Tag

Pilz-Bolognese

Kürbis-Tomaten-Sauce

Freitag

Falafel mit Gurkendip

Vegane Bällchen mit Rahmsauce und Kartoffelstampf

Samstag

Pizza (selbstgemachter Teig aus Vollkornmehl)

Lasagne

Blumenkohl-Spinat-Lasagne

Vegetarische Linsen-Lasagne

Béchamelsauce

Sonntag

Spinatspätzle mit Champignonsauce

Spinatknödel auf Tomatenragout